

RYHMÄPSYOTERAPIA SOSIAALISEN ITSETUNNON LUJITTAJANA

Kaj J. Davidkin, psykologi FM
koulutuspsykoanalyttikko (IFPS)
koulutusryhmäpsykoanalyttikko (IAGP)
organisaatiokonsultti (FINOD)

Pyrin tässä esityksessä valottamaan mitä analyttinen ryhmäpsykoterapia on ja miten ryhmäpsykoterapia voi vahvistaa sosiaalista itsetuntoa. Siteeraan esityksessäni mm. seuraavia psykoanalyttikoita: Sigmund Freudia, Melanie Kleinia, Henrik Carpelania, Caroline Garlandia ja Wilfred Bionia.

Esitän joitakin esimerkkejä kliinisestä käytännöstä, joilla pyrin elävöittämään teoriaa. Esimerkkeihin olen saanut joko luvan ryhmiltä tai sitten olen muokannut ne anonyymiin ja niiden alkuperää tunnistamattomaan muotoon.

Johdantoa aiheeseen

Brittiläisten psykoanalyttikoiden Melanie Kleinin ja Wilfred Bionin mukaan ihminen on syntymästään lähtien ihmissuhdehakuinen olento.

Jokaisen ihmisen mieleen muodostuu syntymästä lähtien ryhmä sisäisiä hahmoja ja ihmissuhteita. Meillä kaikilla on ryhmä sisällämme. Ihminen on syntymästään lähtien ihmissuhdehakuinen ja sosiaalinen olento ja hänen sosiaalinen itsetuntonsa voi vain kehittyä vuorovaikutuksessa toiseen ja toisiin ihmisiin.

Vauvasta lähtien me vertauskuvallisesti ”syömme”, otamme psyykkisesti sisällemme meille tärkeitä ihmisiä ja suhteessa oloa heidän kanssaan. Tämä tapahtuu matkimalla, samastumalla ja sisäistämällä.

Vaikuttavinta ihmissuhteiden sisään ottaminen on vauva-aikana ja varhaislapsuudessa, jolloin sisäinen mielen maailma muokkautuu sisään otettujen ihmissuhdekokemusten ja tunteiden ilmapiirin mukaan.

Lapsen ja vanhemman vuorovaikutus on molemminpuolista saamista ja antamista.

Lapsi tulkitsee ja värittää kokemuksiaan omien tunteidensa kautta suhteessa vanhempiinsa, sisaruksiinsa ja myöhemmin muihin ihmisiin. Lapsi sisäistää äidin suhtautumista häneen ja äidin ahdistusta helpottavaa ymmärrystä. Vauva ja pieni lapsi tulkitsevat omien alkukantaisten mielikuviansa ja tunteidensa kautta sitä ilmapiiriä, joka vallitsee jokaisessa kohtaamisessa ja yhdessäolon tilanteessa äidin kanssa.

Edellä mainituista kokemuksista johtuen lapsen sisäinen maailma ei ole yksi yhteen ulkoisen maailman kanssa.

Lapsen mielellisen kokemuksen perusta muodostuu tiedostamattomista kuvitelmissa, joita hän väistämättömästi sijoittaa jokaiseen ihmissuhteeseensa. Mitä varhaisemmasta tunnekokemuksesta on kyse, sitä enemmän pienen lapsen kokemus poikkeaa ulkoisesta todellisuudesta.

Äiti vastaa eläytyen vauvan ja pienen lapsen tarpeisiin. Hän ottaa vauvan sietämätöntä vastaan ja palauttaa sen siinä tyydyttävässä muodossa, jonka lapsi voi ottaa vastaan.

Kun ilmapiiri on rakkaudellinen pieni vauva kokee ihanan lämpimän maidon menevän vatsaansa ja aiheuttavan hyvän olon ja samalla hän tuntee äidin rakastavat silmät, jotka täydentävät tätä kokemusta.

Vauva, joka on on nälkäinen eikä saa ruokaa ajoissa, (3 minuttiakin voi tuntua ikuisuudelta) alkaa kokea raivoa ja turhautumista ja siirtää nämä tunteet tiedostamattomissa mielikuvissaan äitiinsä ja sisäistää sillä hetkellä myös nämä omat vihan tunteensa, jotka kokee olevan äidissä.

Kun riittävän hyvät ruokailukokemukset toistuvat, lapsi alkaa kokea itsensä hyvänä ja arvokkaana ihmisenä suhteessa itseen ja muihin.

Psykoanalyttikko Melanie Klein totesi jo vuonna 1935, että hoidosta riippuu jäävätkö elämän vai kuolemanvoimat voitolle pienen lapsen mielen maailmassa.

Ryhmäpsykoterapian teoreettista taustaa

Olemme siis sosiaalisia pienestä vauvasta lähtien ja sosiaalinen itsetuntonne rakentuu paljolti sekä menneiden että nykyisten tunnekokemustemme varaan.

Sosiaalinen itsetuntonne voi vain kehittyä ja muuttua vuorovaikutussuhteessa ympäristön ja meille tärkeiden ihmisten kanssa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että esimerkiksi aivot ovat sellainen elin, joka kehittyy vain sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa.

Ulkoisen todellisuus vaikuttaa sisäiseen kokemusmaailmaamme. Me tulkitsemme sisäisen tunne- ja mielikuvamaailmamme kautta ulkoista todellisuutta. Varhaiset kokemuksemme ja mielikuvamme vääristävät kokemustamme ulkoisesta maailmasta varsinkin jos olemme kokeneet vaikeita vaillejäämisiä, yhtäkkisiä menetyksiä tai muita pienen lapsen mielen kesto- ja käsittelykyvyn ylittäviä kokemuksia. Nämä traumaattiset kokemukset voivat olla sellaisia, joille ei ole vielä löydettävissä sanoja, merkityksiä ja ymmärrystä. Niiden kokemusten kohtalo riippuu siitä miten äiti tai isä ovat aikoinaan voineet sietää, sisällyttää ja kuulla näitä lapsen sanattomia ja sietämättömiä tunteita ja tarpeita. Nämä saman pienen lapsen tunteet ja tulkinnat näistä kokemuksista vaikuttavat meihin tiedostamattomasti ja toistuvasti ja ne vääristävät suhdettamme ulkoiseen todellisuuteen ja läheisiin ihmisiimme. Edellä mainitut kokemukset luovat mieleemme pelkoja sosiaalisissa tilanteissa ja kapeuttavat sosiaalista elämäämme. Tämän seurauksena voimme alkaa olla hyvin varuillamme, vetäytyä ystävistämme ja työtovereistamme tai alamme kärsiä monenlaisista oireista.

Voimme alkaa kärsiä toisten ihmisten pelkäämisestä, työuupumuksesta, paniikinomaisesta ahdistuksesta ja kauhusta, punastumisesta, ruumiillisista kivuista, masennuksesta, tunteiden hallitsemattomuuden peloista, jännittämisestä, unettomuudesta, läheisyyden ja etäisyyden sovittamattomasta ristiriidasta, johon liittyvät sekä seksuaaliset tunteet että vihan ja rakkauden tunteet.

Tämä johtaa usein ongelmiin pari-, perhe- ja työsuhteissa.

Myöhemmällä iällä kokemamme traumaattiset tapahtumat herättävät henkiin varhaiset ja vaikeat tunteet, jotka alkavat toistua suhteessamme itseen ja muihin ihmisiin. Koemme, että kapeuttava noidankehä alkaa rajoittaa elämäämme tuhoavalla tavalla.

Ryhmäpsykoterapia sopii ihmisille, jotka kärsivät yllämainituista ongelmista.

Ryhmäpsykoterapian taustateoriassa ajatellaan, että psyykkiset oireet syntyvät ja kehittyvät ihmisten välisissä suhteissa, minkä vuoksi niitä voidaan myös elää uudelleen, ymmärtää ja korjata ryhmäpsykoterapiassa tapahtuvan tutkivan työskentelyn ja ihmisten välillä tapahtuvan vuorovaikutuksen avulla.

Mitä tarkoitetaan analyttisellä psykoterapiaryhmällä?

Ryhmässä on läsnä yleensä noin kahdeksan jäsentä, miehiä ja naisia. Nämä jäsenet ovat todellisia toinen toisilleen ja ryhmäpsykoterapeutteille. Ryhmänjäsenet eivät tunne toisiaan ja ovat siis ryhmän alussa täysin vieraita toisilleen.

Ryhmän jäsenet ja ryhmäpsykoterapeutti ovat toisilleen omien mielikuvien, ajatusten ja tunteiden sekä tietoisia että tiedostamattomia sijoituskohteita.

Ryhmän perustehtävä on puhua kaikesta siitä mitä tulee mieleen itsestä, toisista, ryhmästä ja ryhmän psykoterapeutista.

Yleensä ryhmän jäsenet sijoittavat toinen toisiinsa ja ryhmäpsykoterapeuttiin omia sellaisia tunteita ja kuvitelmia, joita heidän on toistaiseksi vaikeata nähdä ja kohdata itsessä.

Korjaavat tekijät ryhmäpsykoterapiassa liittyvät prosessiin, joka johtaa vähitellen kokemukseen siitä, että jokainen ryhmän jäsen löytää oman paikkansa ryhmässä.

Jokainen ryhmän jäsen on joutunut tekemään psyykkistä työtä ryhmässä, jotta itse aktiivisesti on voinut ottaa sekä myös saada hyväksynnän omalle paikalleen ja tilalleen ryhmässä. Tästä tilasta ja paikasta on käyty aktiivista "taistelua" ryhmän alkuvaiheessa. Tämä prosessi johtaa ryhmän alkuvaiheessa usein kokemukseen, jota voisi kutsua "tervetuloa ihmiskuntaan" kokemukseksi. Tämä on jokaiselle ryhmän jäsenelle vapauttava kokemus: "Muillakin ihmisillä on vastaavanlaisia kokemuksia. En ole siis ainoa ihminen maailmassa, joka painii näiden näiden pelkojen ahdistusten ja kauhujen kanssa." Ryhmän jäsenet voivat samastua erilaisiin kokemuksellisiin näkökulmiin, joita ryhmän vuorovaikutuksessa ilmenee. Ryhmän jäsenet voivat samastua ja sisäistää toinen toistensa ja ryhmäpsykoterapeutin kykyä ajatella, sietää ja ymmärtää tunteita, jotka ovat ryhmänjäsenille itselleen olleet akaisemmin sietämättömiä. Ryhmän jäsenet tuovat käsittelyyn vuorovaikutustilanteitaan ja ristiriitojaan, jotka herättävät mahdollisia torjuttuja muistoja muissakin jäsenissä, minkä jälkeen ne voidaan yhdessä turvallisesti kohdata ja läpikäydä. Oma sisäistä maailmaansa vähemmän tiedostava ryhmän jäsen voi löytää muiden ryhmäläisten tunteista sanoja ja uutta merkitystä omille varhaisille kokemuksilleen ja tunteilleen.

Mikä on analyttisen psykoterapiaryhmän tavoite ja miten se toimii?

Psykoanalyttisen psykoterapiaryhmän tavoitteena on ryhmän jokaisen yksittäisen jäsenen persoonallisuuden eheytyminen- ja kypsymisprosessi.

Ryhmän terapeutin tehtävänä on pyrkiä luomaan edellytykset tähän kasvuprosessiin. Ryhmän asetelma eli setting on sovittu suojaamaan juuri tätä eheytyminen- ja kypsymispäämäärään pyrkivää tavoitetta. Asetelma sisältää yhteiset pelisäännöt, jotka ryhmäpsykoterapeutti on sopinut ryhmän jokaisen jäsenen kanssa erikseen jo haastattelutilanteessa ja kerrannut ne ryhmän ensimmäisessä istunnossa koko ryhmälle. Asetelma sisältää yhteiset sopimukset luottamuksellisuudesta, poissaoloista, tauoista, aikarajoista, ryhmän keskeyttämisestä kesken prosessin ja maksuasioista. Asetelma luo rajoja ja antaa turvaa ryhmäpsykoterapiaprosessille. Lasten ryhmäpsykoterapiassa terapiatila koetaan usein äidin sisätilaksi, joka voi olla tiettyinä hetkenä turvallinen ja suojaa antava ja toisena hetkenä ahdistava, kauhea ja tukahdutava. Edellytys analyttiselle ryhmäpsykoterapialle on, etteivät ryhmän jäsenet tunne toinen toistaan etukäteen. Lähtökohta on kaikille sama.

Ryhmäpsykoterapia tapahtuu ryhmäpsykoterapeutin vastaanotolla, ja vain siellä eikä psykoterapian sisällöstä ole suotavaa puhua muualla, vaikka jäsenet sattumalta tapaisivatkin toisensa kaupungilla.

Ryhmäpsykoterapiassa vaikuttavat yksilöiden sisäisten prosessien lisäksi ryhmälle ominaiset prosessit, jotka koskettavat jokaisella hetkellä kaikkia ryhmän jäseniä tärkeällä tavalla.

Ryhmäpsykoterapiassa kokonaisuus on enemmän kuin osiensa summa.

Ryhmänjäsenen sosiaalinen itsetunto saa mahdollisuuden kasvaa ja lujittua kun jokainen ryhmän jäsen reagoi antamalla itsestään ajatuksia, tunteita ja mielikuvia suhteessa toisiin ryhmänjäseniin, terapeuttiin ja vastaanottamalla toisilta ajatuksia, tunteita ja mielikuvia toisista, itsestä ja ryhmän terapeutista. Ryhmä alkaa toimia jäsentensä sisäisten ihmissuhteiden näyttämönä.

Ryhmä voidaan hahmottaa yksilöksi, jonka eri puolia sen jäsenet edustavat. Tässä hahmotelmassa terapeutti ja ryhmä muodostavat kahdenkeskisen suhteen.

Ryhmänjäsenet sijoittavat toisiinsa ja terapeuttiin sellaisia tunteita, ajatuksia ja mielikuvia, joita he eivät voi toistaiseksi itsessään hyväksyä omina ominaisuuksinaan. Jokainen ryhmän jäsen ottaa myös vastaan muiden jäsenten häneen sijoittamia puoliaan. Kaikki tämä tapahtuu tiedostamattomasti. Ryhmäpsykoterapian edetessä jäsenet alkavat tunnustaa toisiinsa sijoittamia puoliaan omikseen, joka mahdollistaa itselle vieraiden puolien työstämisen tutuiksi. Tätä prosessia voidaan kutsua eheytymisprosessiksi. Eheytymisprosessin kautta sisäinen kuva itsestä ja toisista ryhmän jäsenistä muuttuu. Ryhmän terapeutti ja jäsenet itse alkavat nähdä toinen toisensa enemmän erillisinä ja yksilöityneinä, jolloin kuva itsestä, muista ja koko ryhmästä alkaa vastata enemmän todellisuutta. Ryhmä eheytyy ensin ja sen myötä eheytyvät sen jäsenet.

Ryhmän ja lauman ero

Wilfred Bion kuvaa prosessia, jossa laumasta muodostuu ryhmä. Hän kuvailee aurinkorannalla olevia ihmisiä, jotka makaavat auringossa, juovat kahvia kahvilassa ja uivat meressä. Yhtäkkiä kuuluu huuto, että joku on hukkumaisillaan, joka merkitsee, että lauma saa tehtävän, jonka ympärille se järjestäytyy ryhmäksi.

Jollekin delegoidaan johtajan tehtävä, jonka tietty jäsen ottaa vastaan. Tehtävät jaetaan nopeasti: joku soittaa ambulanssin, toinen seuraa tarkkaan veden varaan joutuneen sijaintia, kolmas hakee veneen ja neljäs hakee huovat ja resuskitaatiovehkeet.

Ryhmä erottuu laumasta sille annetun perustehtävän suhteen, tehtävän, jota varten se on olemassa. Psykoterapiaryhmän perustehtävä on mahdollistaa ryhmän sosiaalisen itsetunnon lujittuminen ja sen jäsenten persoonallisuuden eheytyminen ryhmän kehittymisen kautta.

Miksi me hoidamme ihmisiä analyttisessä psykoterapiaryhmässä ja mikä on ryhmäpsykoterapeutin tehtävä näissä ryhmissä?

Psykoterapiaryhmän asetelma (setting) tarkoittaa sisäisten objektisuhteiden esille tuloa ulkoiseen maailmaan. Psykoterapiaryhmässä sosiaaliset pidäkkeet ja esteet laitetaan sivuun, mikä johtaa alitajuisten kuvitelmien, kyvyn liittyä, avuttomuuden ja sietämättömien tunteiden ja toiveiden esilletulon, mutta siten, että niitä voidaan elää uudelleen, ymmärtää, sanottaa ja jäsentää. Psykoterapiaryhmän perustehtävä on vähentää ja muokata näiden kuvitelmien, ajatusten ja tunteiden psyykkistä myrkyllisyyttä.

Ryhmään valittavien ja motivoituvien ihmisten tulee olla halukkaita muuttumaan sisäisesti ja heillä tulisi olla toive elämänsä muuttumisesta paremmaksi. Sisäinen työ, joka johtaa todelliseen ja kestäväan muutokseen ihmisten välisissä suhteissa on eräs vaikeimmista ja kivuliaimmista tehtävistä ihmisen elämässä. Jotkut ryhmän jäsenet toivovat, taistelevat ja käyttävät ryhmän asetelmaa enemmän muutosta estävään toimintaan kuin psyykkiseen työhön.

Tämä on usein tiedostamatonta ja muutokseen kohdistuvan vastarinnan palveluksessa. Vanhat tavat olla suhteessa koetaan turvallisina ja muutokset niistä pelottavina ja vieraina. Ryhmäpsykoterapeutin tehtävänä ja pyrkimyksenä on auttaa ryhmää ja sen jäseniä ymmärtämään niitä tekijöitä, jotka estävät sellaisen sisäisen muutoksen tapahtumista, joka johtaisi rakentaviin ihmissuhteisiin ja joka lujittaisi ryhmässä olevien yksilöiden sosiaalista itsetuntoa. Ryhmäpsykoterapeutti on koko ryhmän puolella eli ryhmän jokaisen yksilöllisen jäsenen puolella. Hän pyrkii moralisoimatta ja provosoitumatta sekä vasteitaan, täydentäviä tunnereaktiotaan ja vastatransferenssiaan kuunnellen ymmärtämään ja sanoittamaan koko ryhmän sekä ryhmän jäsenten sisäistä muutosta vastustavia voimia. Hän kuuntelee ”kolmannella korvalla” sitä mihin rooliin ryhmä ja sen jäsenet pyrkivät häntä houkuttelemaan ryhmän psyykkisellä näyttämöllä. Ryhmäpsykoterapeutti pyrkii kuuntelemaan ryhmän sanallista ja sanatonta kieltä, myös varhainen ruumiinkieli, asennot, eleet ja ilmeet sekä äänen poljento, sävel ja rytmi kertovat paljon siitä sisäisestä maisemasta, jossa ryhmä kullakin hetkellä vaeltaa. Ryhmäpsykoterapeutti pyrkii kuuntelemaan mitä ryhmän ja hänen sekä ryhmänjäsenten välillä tapahtuu tässä ja nyt. Hän pyrkii tunnistamaan sen mitä ryhmä hänelle parhaillaan tekee. Kun ryhmäpsykoanalyttikko tulkitsee ryhmälle, ottaa jokainen ryhmän jäsen itselleen sen osan tulkinnasta, joka juuri häntä yksilöllisesti eniten puhututtaa. Ryhmäpsykoterapeutti pyrkii säilyttämään neutraliteettinsa ja pidättyvyytensä oman elämänsä ja henkilökohtaisten asioidensa suhteen. Hänen ei tule varastaa ryhmälle varattua tilaa eikä hänen tule rasittaa ryhmää omilla ongelmillaan. Hän pyrkii kohtelemaan kaikkia ryhmän jäseniä samalla tavalla. Ryhmäpsykoterapeutin perusasenne on ihmisen kunnioittaminen, jota asennetta hän pyrkii vaalimaan siitä huolimatta, että hän välillä joutuu sietämättömien tunteiden sijoituskohteeksi ja niiden sisällyttäjäksi. Ryhmäpsykoterapeutti ei ole täydellinen, vaan tekee virheitä ja omaa sokeita kohtia itsessään. Ryhmäpsykoterapeutti on välillä hukassa ja kokee avuttomuuden tunteita. Hän kokee ulkopuolisuuden, vihan ja yksinäisyyden tunteita ja etenkin silloin kun ryhmä on tiedostamattomasti päättänyt sulkea hänet ulkopuolelleen.

Esimerkki lohkomisen defenssistä ryhmäpsykoterapiassa

Erään ryhmän naispsykoterapeutti näki teatterissa ollessaan, että eräs ryhmän miesjäsen oli teatterissa läsnä. Väliajalla ko miesjäsen lähestyi terapeuttia tämän juttellessa ystäviensä kanssa. Hän tuli lähemmäksi ja meni kauemmaksi ja tuli taas lähemmäksi kunnes kello soi väliajan päättymisen merkiksi.

Seuraavassa ryhmäistunnossa kyseessä oleva miesjäsen kertoi, että oli nähnyt teatterissa naisen, joka muistutti hyvin paljon ryhmän psykoterapeuttia, mutta teatterissa ollut nainen oli paljon nuorempi ja viehättävämpi kuin ryhmän psykoterapeutti. Osa ryhmästä nauroi ja piti naurettavana ko jäsenen kokemusta ja osa ryhmän jäsenistä otti miesjäsenen kokemuksen vakavasti.

Miesjäsenen kokemus jakoi ryhmän kahtia. Osa ryhmästä mitätöi kokemuksen ja osa otti sen vakavasti ja kiinnostui siitä.

Tämä ryhmän miesjäsen oli tiedostamattomissa mielikuvissaan torjunut ryhmän naisterapeuttiin kohdistuvat seksuaaliset tunteet ja toiveet ja siirtänyt ne taetterissa havaitsemaansa nuorempaan naiseen. Ryhmän miesjäsen koki ryhmän psykoterapeutin äidilliseksi vanhaksi naiseksi, jottei hän tulisi tietoiseksi eroottisista tunteistaan ja mielikuvistaan suhteessaan ryhmäpsykoterapeuttiin. Hän lohkosi ryhmäpsykoterapeutin kahteen erilliseen naiseen, joista toiseen hän sijoitti viehättyneet ja eroottiset tunteensa ja toiseen äidilliset kaipuun ja riippuvuuden tunteensa. Ryhmäprosessissa tapahtui sama lohkoutuminen ryhmänjäsenen suhteen.

Projektiivinen identifikaatio ryhmäpsykoterapiassa (esimerkki)

Ryhmän liike regression ja progression välillä

Ryhmän liike regression ja progression välillä antaa ryhmälle ja sen jäsenille mahdollisuuden psyykkiseen kehittymiseen ja kasvuun.

Brittiläisen psykoanalyytikon Wilfred Bionin mukaan ryhmä on altis taantumaa hyvin varhaisiin tunnetiloihin ja vuorovaikutuksen muotoihin.

Bion jakoi ryhmäprosessin kahteen tasoon, joista toinen **on aikuinen työryhmätaso** ja toinen **regressiivisempi perususkomustaso**. Hän kuvasi nämä ryhmäprosessin tasot ja osoitti miten näiden välinen vaihtelu ja liike on ryhmäprosessin kehityksen edellytys.

Perususkomustaso on defensi ryhmissä heräävää ahdistusta vastaan ja samalla se mahdollistaa uuden kehityksen vaihtelusuhteessaan työryhmätason kanssa.

Perususkomustason ollessa vallalla ryhmän tarpeet kääntyvät sisään päin ja ryhmässä alkaa vallita sellainen mieliala, joka uskoo sokeasti ryhmän regressiiviseen kuvitelmaan. Ikään kuin taso tarkoittaa sitä, että ryhmään syntyy tiedostamaton kuvitelma ryhmän tehtävästä ja koko ryhmä alkaa uskoa, että alitajuinen kuvitelma vastaa nyt todellisuutta ja on tällä hetkellä ryhmän perustehtävä. Ryhmä alkaa toimia ko kuvitelmansa mukaisesti. Bion kuvasi kolme erilaista perususkomusryhmämuotoa, jotka ovat riippuvuusryhmä, taistelu-pakoryhmä ja parinmuodostusryhmä.

Riippuvuusryhmässä on vallalla tiedostamaton kuvitelma, että ryhmän psykoterapeutti tietää kuinka ryhmän jäseniä pitää hoitaa. Hänellä on hallussaan kaikki jäsenten hyvinvointiin liittyvä tieto ja kyvyt. Ryhmän jäsenistä tulee pieniä lapsia, jotka tiedostamattomissa mielikuvissaan sijoittavat oman minänsä ja yliminänsä psykoterapeuttiin ja alkavat toimia tämän mielikuvan mukaisesti.

Ryhmäpsykoterapeutin ei ole hyvä mennä mukaan ryhmän hänelle delegoimaan tiedostamattomaan ja idealisoituun rooliin. (projektiivinen identifikaatio).

Ryhmäpsykoterapeutin tulee realisoida, kuvaila ja tulkita tämä alitajuinen kuvitelma ja idealisaatio ryhmälle, jolloin ryhmän jäsenet voivat luopua regressiivisestä kuvitelmastaan ja ottaa takaisin ryhmäpsykoterapeuttiin siirtämänsä vastuullisen puolen itseään.

Taistelu-pakoryhmässä on vallalla epäluuloinen tiedostamaton kuvitelma, että ryhmää uhkaa sisältä tai ulkoapäin suuri vaara, jota vastaan pitää joko taistella tai paeta.

Ryhmä valitsee tässä mielentilassa keskuudestaan epäluuloisimman johtajan johtamaan ryhmää tässä taistelu-pako-tilanteessa.

Ryhmän todellisen johtajan eli psykoterapeutin tulkinnat kaikuvat ryhmän tässä mielentilassa kuuroille korville, koska ryhmä ja sen jäsenet ovat niin intensiivisesti tämän tiedostamattoman mielikuvan vallassa.

Ryhmässä on vallalla pelko, viha ja paha olo ja ryhmä miettii mihin tämän pahan olon sijoittaisi. Syntipukin rooleja on nyt paljon tarjolla ja kysymys on käsin kosketeltava: ”Kuka suostuisi nyt ottamaan edes yhden näistä tarjolla olevista syntipukin rooleista?”

Tämän perususkomustason prosessi on ryhmäpsykoterapeutille haastava. Näissä tilanteissa on hyödyllistä pohtia ryhmäpsykoterapeutin kykyä sisällyttää, ymmärtää ja kuvailla ryhmälle prosessia. On myös syytä pohtia ryhmäpsykoterapeutin kykyä asettua pahaksi objektiksi ryhmälle, esimerkiksi juuri tuoksi halutuksi syntipukiksi. Tekniikan pohtiminen on näissä tilanteissa erityisen tärkeää. Onneksi ryhmässä on usein vähintään yksi selväpäinen jäsen, mutta se ei välttämättä ole aina ryhmäpsykoterapeutti sillä hetkellä !

Parinmuodostusryhmässä on vallalla tiedostamaton kuvitelma siitä, että ryhmässä on pari, joka synnyttää ryhmään perillisen, joka pelastaa ryhmän ja takaa sille toivon ja jatkuvuuden tunteen. Tämän kuvitelman ylläpitämisen tarkoituksena on syyllisyyden, ulkopuolisuuden ja vihan pitäminen poissa näyttämöltä.

Pääasia parinmuodostusryhmässä on keinotekoisien toivon ja jatkuvuuden vahvistaminen ja ryhmän syyllisyyden-, pettymyksen ja vihantunteista pelastavan perillisen mielikuvan ylläpitäminen. Myös tämä prosessi on defenssi varhaisen ahdistuksen kohtaamiselle ryhmässä.

Nämä perususkomusryhmät voivat vaihdella saman istunnon aikana toisesta toiseen.

Perususkomusryhmä ja työryhmätaso eivät vaihdu toinen toisikseen niin nopeassa tahdissa.

Työryhmätasolla tullaan tietoisiksi ja tunnistetaan niitä kuvitelmia, ahdistuksia, kauhuja, tunteita ja pelkoja, jotka aktivoituvat perususkomustasolla. Ne saavat joka kerran aktivoituessaan uudet sanat, uuden mielen ja merkityksen. Näissä ryhmän mielentilojen vaihtelussa on ryhmäpsykoterapeutin hyvä sanoittaa välillä ryhmälle, että viimeksi olitte siinä mielentilassa ja nyt olette tässä mielentilassa. Tämä edistää ryhmäprosessin jatkuvuutta, lujittaa ryhmän jäsenten sosiaalista itsetuntoa ja vie ryhmäpsykoterapiaprosessia kohti eheytymistä.

Bion kuvaa työryhmätason työskentelyä seuraavasti: ” työryhmätason mielentilassa työskentelevässä ryhmässä erotamme ryhmän jäsenet eriytyneinä ja yksilöityinä hahmoina ryhmässä, mutta emme voi irrottaa heitä ryhmän kokonaisuudesta, sillänysklöt ja ryhmä kuuluvat tässä viitekehyksessä samaan kokonaisuuteen.

Perususkomusryhmätason mielentilassa taas ryhmän jäsenet ovat erottamattomasti ja symbioottisesti kytkettyneitä toinen toisiinsa kuin rusinat pullassa.

Ryhmäprosessi alkaa perusolettamuspainotteisesti, mutta prosessin edistyessä painotus siirtyy työryhmätasolle. Työryhmätaso ja perususkomustaso ovat ryhmän ja sen jäsenten mielentiloja, joiden liike loppuu vasta kuolemassa. Ne perustuvat Melanie Kleinin löytämiin skitsoparanoidiseen mielentilaan ja depressiiviseen mielentilaan, jotka syntyvät Kleinin mukaan ihmisen mielentilaan vaikuttavien elämän- ja kuolemanvoimien vaihtelusta aina vauvasta vaariin saakka.

Wilfred Bion oli Kleinin oppilas ja hänen työnsä jatkaja aivan kuten Melanie Klein oli Sigmund Freudin työn jatkaja. Bion oli Kleinin analyysissa kahdeksan vuotta.

Valenssi

Valenssi on Wilfred Bionin termi, jolla hän tarkoittaa ryhmäpsykoterapeutin tai kunkin ryhmänjäsenen luontaista taipumusta liittyä johonkin perususkomusryhmään. Onko minulla luontainen taipumus liittyä herkästi riippuvuus, taistelu-pako vai parinmuodostusryhmään?

Tämän taipumuksen tiedostaminen ja siihen tutustuminen kokemuksellisen oppimisen kautta on tärkeitä sekä ryhmäpsykoterapeutille, että ryhmän yksittäisille jäsenille.

Transferenssi ja vastatransferenssi ryhmäpsykoterapiassa

Jokaisen ryhmän jäsenen sisäiset tiedostamattomat ihmissuhteet, perusristiriidat ja ”tunnejuuttumat” tulevat ryhmässä esille ja alkavat toistua ja sijoittua ryhmän jäsenten väliseen vuorovaikutukseen. Toistumat sijoittuvat myös terapeuttiin ja tulevat esille ryhmän jäsenten vapaassa puheessa, unissa sekä sanattomana käyttäytymisenä.

Jokainen ryhmän jäsen siirtää oman kokemuksensa myös ryhmään kokonaisuutena.

Yksittäinen jäsen, osa jäsenistä tai koko ryhmä voi tiettyinä hetkenä kokea jonkun ryhmän jäsenistä tai terapeutin muistuttavan kiusaavaa veljeään ja toisen ryhmän jäsenen häntä puolustavaa tätiä.

Jäsenet voivat kokea itse ryhmän esimerkiksi ravitsevana ja ymmärtävänä äitinä ja jonakin toisena hetkenä taas tunkevana, omistavana ja itsekkäänä sisäisenä äitinä, isänä tai sisarena.

Perususkomusryhmässä transferenssi muotoutuu hyvin konkreettisenä. Ryhmä kokee psykoterapeutin olevan esimerkiksi heitä hyväksikäyttävä taloudellinen riistäjä ja ryhmälle pahaa tarkoittava vainoava isähahmo. Hän on juuri nyt se tällä hetkellä. Tästä kokemuksesta puuttuu symbolifunktio ja sen myötä ikään-kuin-taso. Tätä mielentilaa kutsutaan symboliseksi yhtenäistämiseksi, jossa symboloitava objekti ei erotu symbolia kokevasta subjektista, en leiki Tarzania vaan olen Tarzan. Kyseessä olevan transferenssin kohtaamiseen, kuvailemiseen ja tulkintaan tarvitaan nk. psykoterapeuttikeskeisiä tulkintoja.

Ryhmäpsykoterapeutti kokee näissä tilanteissa olevansa ryhmän kontrolloima ja pakotettuna tekemään jotakin.

Kun symbolifunktio ja as if-taso ovat toiminnassa, osa ryhmän jäsenistä kokee ryhmäpsykoterapeutin äänensävyssä tai tavassa olla ja puhua jotakin, joka muistuttaa heitä heidän äidistään, opettajastaan, veljestään tai isästään. Tämä mielentila on väljempi ja kuohkeampi, jolloin ryhmäpsykoterapeutin oma mieli vapautuu assosioimaan ja liikkumaan vapaammin Freudin vertauskuvan mukaisesti: Kuin matkustaja junassa, joka noteeraa ja kuvailee rennosti maisemien vaihtumista junan ikkunasta.

Esimerkki

Eräässä ryhmässä oli kaksi jäsentä, jotka puhuivat tiedostamattomista kuvitelmistaan. He olivat musikaalisia ihmisiä. Toinen soitti celloa ja toinen viulua. Celloa soittava jäsen kertoi, ettei hän voinut soittaa celloa, koska koki, että masturboi julkisesti yleisön edessä. Viulua soittava jäsen taas kertoi, että soittaessaan viulua hän kuvitteli masturboivansa yleisön edessä, mutta tiesi, että se oli hänen kuvitelmansa. Hän kykeni soittamaan viulua, koska kykeni erottamaan sisäisen kuvitelmansa ympäröivästä ulkoisesta todellisuudesta.

Sisarussuhteet ryhmässä

Suhteemme veljiimme ja sisariimme ovat muokanneet merkittävästi sisäistä maailmaamme.

Esikoiset kokevat usein seuraavan sisaren tai veljen syntymän ristiriitaisena, sillä he joutuvat menettämään asemansa äidin ja isän huomion keskipisteinä. Esikoinen joutuu uudessa tilanteessa jakamaan vanhempien huomion nuoremman sisarensa kanssa. Hän joutuu myös tilanteeseen, jossa kokee, että nuorempi veli tai sisar on varastanut hänen paikkansa äidin sylissä. Keskimäinen lapsi jää yleensä vanhemman ja nuoremman välille eikä koe olevansa mitään erityistä. Keskimäinen sisaren kanssa yritetään liittoutua joko vanhempia vastaan tai toista sisarusta vastaan. Kuopus saa usein paljon huomiota sekä vanhemmiltaan että sisariltaan. Nuorin oppii hyödyllisiä psyykkisiä keinoja vanhemmilta sisariltaan, joista on hänelle hyötyä erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa.

Nuorempi sisar tosin joutuu sekä ihaillemaan että kadehtimaan vanhempia sisariaan ja veljiään heidän ikänsä tuomista eduista ja kyvyistä. Mitä enemmän sisaria ja veljiä on, sitä vähemmän kahdenkeskistä huomiota jää koettavaksi vanhemman kanssa. Vahvuutena on silloin ryhmässä olemisen taitojen oppiminen, ulkopuolisuuden sietäminen, puoliensa pitäminen, oman tilan ottaminen sekä tietyissä tilanteissa myös terve omasta edusta luopuminen yhteisen hyväksi.

Kokemukseni mukaan ainoat lapset hyötyvät ryhmästä paljon. He oppivat jakamaan huomiota ja tunteitaan sekä pitämään paremmin puoliaan suhteessa muihin. Ainoat lapset voivat myös itsenäistyä rakentavalla tavalla sisäisistä vanhemmistaan psykoterapiaryhmän aikana.

Sisarussuhteissa syntyvät kolmiot ja Oidipaalin kilpailu vanhempien huomiosta, herättävät häpeän-, kateuden, mustasukkaisuuden ja kiintymyksen tunteita, joita kukin ryhmän jäsen voi alkaa kokemuksesta oppimisen kautta tunnistaa uudella tavalla itsessään ja psykoterapiaryhmän tarjoaman prosessin puitteissa. Seksuaaliset tunteet ja lapsuuden perheessä vallinneet pelot inestioöoseista kuvitelmista ja tunteista heräävät myös psykoterapiaryhmässä henkiin. Psykoterapiaryhmässä niitä voi turvallisemmin tutkia ja ymmärtää.

Sisarussuhteet ovat aina ainutlaatuisia, joten yllä olevassa kuvailussa olen tietoisesti tehnyt liiallisia yksinkertaistuksia ja yleistyksiä sisarussuhteiden dynamiikasta.

Esimerkki

Eräessä psykoterapiaryhmässä iältään vanhin jäsen kertoi olevansa kuopus omassa lapsuuden perheessään. Hänen sisaruksensa olivat häntä yli kuusi vuotta vanhempia, joten käytännössä hän koki olleensa ainut lapsi perheessä.

Ryhmän kuluessa ko jäsen kertoi ymmärtävänsä paremmin miltä vanhemmista sisaruksista oli tuntunut olla suhteessa häneen kuopuksena. Hän alkoi ymmärtää ryhmän kuopusjäsenen kautta paremmin omia tunteitaan ja asemaansa lapsuuden perheessään.

Sukupuoli-identiteetti ja haavoittuvuus ryhmässä

Miehenä ja naisena oleminen ja niissä toteutuminen kuuluvat olennaisesti sosiaalisen itsetunnon alueelle.

Psykoterapiaryhmässä on mahdollisuus tunnistaa suhdetta sekä vastakkaiseen että omaan sukupuoleen ja tutkia omaa seksuaalista identiteettiä vuorovaikutussuhteissa muiden jäsenten kanssa. Monet jäävät hyvin yksin seksuaaliseen ja sukupuoliseen kehitykseen liittyvien tunteiden, pelkojen ja mielikuvien kanssa. Kun ryhmä ryhmäytyy ja turvallisuuden ja luottamuksen tunne kasvaa, mahdollistuvat myös seksuaalisuuteen ja sukupuoleen liittyvien tunteiden, ajatusten ja kokemusten tutkiminen ryhmässä..

Haavoittuvuuden, avuttomuuden, tarvitsevuuden ja riippuvuuden tunteet saavat silloin myös tilaa ja voivat alkaa elää ryhmässä uudella tavalla.

Mikä ryhmäpsykoterapiassa parantaa?

Ryhmä ja sen jäsenet voivat ryhmäprosessin aikana samastua ryhmäpsykoterapeutin kykyyn ajatella, sietää, ymmärtää ja sanottaa heidän sietämätöntään. Tämä mahdollistaa ryhmän jäsenille sen, että he voivat sisäistää itseensä omaksi vereksi ja lihaksi tämän kyvyn sisällyttää vierasta ja sietämätöntä.

Näin ryhmän ja sen jäsenten transitionaalimaailma rikastuu ja he tulevat kykenevimmiä työstämään ja käsittelemään elämässä eteen tulevia menetyksiä, pettymyksiä, mustasukkaisuutta, kateutta ja kilpailua. Samalla heistä tulee kykenevämpiä olemaan lähellä toista ihmistä ja sietämään monta tunnetilaa yhtäikaa omassa mielessään tarvitsematta pakonomaisesti päästä niistä eroon.

Työryhmätason työskentely on auttanut ryhmää ja sen jäseniä saavuttamaan kyvyn symboloida ja ajatella kolmiulotteisesti ja vertauskuvallisesti. Tämä tietää kykyä surutyöhön ja menetyksien työstämiseen (muisto-objekti). Symbolifunktio auttaa myös omien unien ja niiden merkityksien työstämisessä ja jäsentämisessä.

Työryhmätasolla osaobjektisuhteet muuttuvat kokonaisobjektisuhteiksi ja Oidipaalinen problematiikka kolmioineen voi astua näyttämölle. (esimerkki).

Ryhmäpsykoterapiassa ryhmän jäsenten mieli elävöityy ja realisoituu uudella tavalla. Ryhmän jäsenten arviointikyky suhteessa ulkoiseen ja sisäiseen maailmaan paranee. He tietävät leikkivänsä Tarzania kun taas perususkomusmielentilassa oleva jäsen uskoo olevansa Tarzan. Perususkomustasolla vallitsevat lohkominen, tuhoava kateus, alkukantainen idealisaatio, omnipotenssi, kieltäminen sekä projektiivinen identifikaatio.

Työryhmätasolla vallitsevat kehittyneemmät defenssit. Työryhmätason mielentilassa herää myös kiitollisuuden tunne ryhmäpsykoterapeuttia kohtaan. Ryhmäpsykoterapeutti koetaan samaksi henkilöksi, jota perususkomustasolla vihattiin ja vahingoitettiin ja johon työryhmätasolla kiinnytettiin. Ryhmän jäsenille seuraa tästä vahingoittamisesta syyllisyyden tunteita, jotka panevat heidät korjaamaan vahingoitettuja objektejaan eli suhdetta psykoterapeuttiinsa, jonka he pelkäävät menettävänsä koettuaan vahingoittaneensa tätä.

Tässä vaiheessa hyvä ja paha integroituvat ja lohkomisprosessi muuttuu torjunnaksi, tuhoava kateus muuttuu haluksi oppia toisilta uutta ja ryhmänjäsenten ego vahvistuu. Kylmältä vihalta katkeaa kärki ja ryhmän jäsenet saavat aggressionsa rakentavaan käyttöön. Hyvän objektin asemoiminen kunkin jäsenen mieleen on edistynyt. Kiitollisuuden jaloin muoto on anteliaisuus, jolloin ryhmänjäsen kokee, että on voinut vastaanottaa jotakin niin hyvää, että haluaa panna sen kiertämään. (jatkuu)

Unet ryhmäpsykoterapiassa (esimerkki)

Ryhmäprosessin päättäminen

Elämän tärkeimmät hetket sisältyvät kohtaamisiin ja eroamisiin. Sanotaan, että jokainen ero on kuin pieni kuolema, joka on valmistautumista omaan lopulliseen kuolemaan.

Tämä liittyy ryhmäpsykoterapian päättymisprosessiin, jossa ryhmä-äiti kuolee, mutta jokainen ryhmän jäsen saa pitää ryhmäprosessissa saamansa kokemukset omina eväinään elämänsä loppuun saakka. Kukaan ei voi ottaa heiltä pois näitä kokemuksia.

Ryhmäprosessin keskivaihetta kutsutaan Midlifeksi, koska siinä alkaa todellistua se tosiasia, että ryhmäprosessilla on myös päätöksensä.

On tärkeätä, että voimme kerrankin suoda ryhmälle ja sen jäsenille mahdollisuuden erota hitaasti ja läpi työstäen toisesta ja toisista meille tärkeistä ihmisistä. Olemme usein kokeneet elämämme erotilanteet nopeiksi ja väkivaltaisiksi. Näissä menetyksissä olemme myös kokeneet jäävämme liian yksin menetysten herättämien tunteidemme kanssa.

Olen itse työskennellyt ryhmäpsykoanalyttikkona eniten nk. suljettujen ja vähintään neljä vuotta kestävien ryhmien kanssa.

Tapanani on jo ryhmän alun instruktiossa kertoa ryhmälle, että ryhmä kestää vähintään neljä vuotta, mutta ryhmä itse päättää milloin ryhmä loppuu. Tämä koskee niin kutsuttua suljettua ryhmää, jossa kaikki jäsenet aloittavat ryhmän yhdessä ja lopettavat ryhmän yhdessä.

On tärkeätä, että ryhmän päättämiseksi varataan aikaa, sillä se on oma erityinen vaiheensa ryhmäpsykoterapeuttisen hoidon kaareissa.

Ryhmäpsykoterapian päättymisvaiheessa tulevat kunkin jäsenen aikaisemmat menetykset ja niihin liittyvä suru kohdatuiksi ja läpityöstetyksi siten kuin se kullekin jäsenelle on mahdollista. Ryhmäprosessin kesken jättäminen tapahtuu useimmiten n. vuotta ennen ryhmän päättymistä, sillä päättymisprosessin käynnistyminen voi olla tietyille ryhmän jäsenelle niin ahdistavaa, että hän haluaisi mieluummin hypätä päättymiseen liittyvien tunteidensa yli.

Kun ryhmä on päässyt konsensukseen lopettamisesta, laittavat sekä terapeutti että ryhmän jäsenet allakkaan viimeisen istunnon päivämäärän noin puolen vuoden päähän. Jo heti seuraava istunto on erilainen ja liittyy ryhmän päättämisen herättämiin mielikuviin ja tunteisiin.

Ryhmä joutuu tekemään rankan työn päästäkseen konsensukseen lopettamisen suhteen. Joku haluaisi lopettaa heti ja repäistä itsensä irti ryhmästä kun taas joku toinen jäsen haluaisi pysyä ikuisesti ryhmässä. Muut ovat sitten siltä väliltä. Ryhmäpsykoterapeutin tehtävänä on auttaa ryhmää pääsemään yksimielisyyteen lopettamisprosessista. Vaikka työ on rankkaa, on se myös ryhmälle hyödyllistä, sillä siinä ryhmä työstää läpi depressiivisiä ahdistuksiaan.

Freud puhui analyysin lopettamisen tärkeydestä, jotta päättymätön analyysi pääsisi jatkumaan ihmisen mielessä konkreettisen lopettamisen jälkeen. Päättymiseen liittyy menetyksiä ja surua, mutta se antaa myös mahdollisuuden kasvaa Melankolian vankilasta kohti symbolifunktiota ja kykyä surra. Sureva ihminen kokee maailman tyhjäksi ja karuksi kun taas Melankolinen ihminen kokee oman mielensä olevan köyhä ja tyhjä.

Ryhmäpsykoterapian päättymiseen liittyy myös iloa omasta itsenäistymisestä ja vapautumisesta, jossa ihminen saa käyttöönsä ne hyödyt, joita hän on työstänyt oman ryhmäpsykoterapiansa aikana. Hän voi silloin nauttia oman sosiaalisen itsetuntonsa lujittumisesta.

